

# Video mese 3

MESE 3

Potenziamento in salita e pianura Soglia anaerobica

carico di allenamento crescente nelle prime 3 settimane +la 4a settimana di scarico

NON CAMBIARE I GIORNI DI ALLENAMENTO

LUNEDI E MARTEDI SI FA SEMPRE LO SCARICO E IL RIPOSO, IL VENERDI PUOI RIPOSARE SE NE HAI BISOGNO, QUINDI ASCOLTA IL TUO CORPO SE HA BISOGNO DI RECUPERARE FALLO !

allenamento da con i bpm oppure con i watt

per chi utilizza i battiti cardiaci: leggere le zone Z scritte in nero/rosso

per chi utilizza i watt: leggere le zone Z scritte in azzurro

Lavori specifici in salita ripetute in soglia anaerobica

Pendenza salita da utilizzare: 6-10% con i rulli adeguare la resistenza del rullo ai bpm o watt e cadenze da utilizzare in ogni ripetute

Rapporto e range da utilizzare: il rapporto da scegliere è in relazione alla pendenza della salita scelta e ai range di bpm ,watt e cadenze della tabella

cadenza DA UTILIZZARE da seduto 70 RPM MEDIE+sprint TOLLERANZA DI +/- 3 RPM

Lavori specifici in pianura ripetute in soglia anaerobica

pendenze massime da utilizzare: strada pianeggiante o ondulata 0-3%

Rapporto e range da utilizzare: il rapporto da scegliere è in relazione ai range di bpm ,watt e cadenze della tabella

cadenza DA UTILIZZARE da seduto 85 RPM MEDIE+sprint TOLLERANZA DI +/- 3 RPM

giovedì

questo mese viene inserita la salita libera a range descritto in tabella

integrazione mercoledì-giovedì e weekend: consigliato l'utilizzo di amminoacidi ramificati e/o proteine del siero

gestione dei tempi di allenamento

stesse indicazioni del mese 1 e 2

per chi fa i rulli

andare al minuto 7:00 del video mese 3

spiego come ridurre a 90' l'allenamento da 120'

Maltempo come fare gli allenamenti sui rulli se piove o nevica

utilizzare l'allenamento del mercoledì da 120' sia in settimana sia nel weekend della settimana corrente oppure utilizzare lo schema di riduzione a 90' dell'allenamento del mercoledì al minuto 7:00 del video mese 3

se piove alla Domenica: ripetere l'allenamento del giovedì